井吹東だより

令和6年度
12月号
神戸市立井吹東小学校

心豊かに　たくましく　自ら学ぶ　いぶきの子
Smile　Powerful　Challenge

眠育について

早いもので、今年も残り１か月となりました。目標に向かって頑張っている子供たちが、しっかりと振り返りを行い、３学期に向けて力を発揮できるよう、声をかけていきたいと思います。

今年度から神戸市の小学校では、睡眠の大切さを学ぶ『眠育』に取り組んでいきます。もっている力を最大限に発揮するためにも、睡眠時間や睡眠の質は大切だと言われています。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、規則正しい生活を心がけ、毎日の睡眠はおおむね１０時間で、いつ寝るかの準備を数日前から計画しているそうです。

令和6年2月に厚生労働省が「睡眠指針2014」を改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しました。対象者別（成人、こども、高齢者）の睡眠・休養の推奨事項および睡眠・休養に係る参考情報についてまとめられています。その中で睡眠時間には個人差があるとしたうえで、睡眠における推奨事項として睡眠時間の目安を示しています。それをまとめたものが右の表です。子供たちが睡眠を大切にしていくことは、学校生活で大きな力を発揮し、大きく成長することに繋がっていきます。

〈睡眠時間の目安〉

対象	目安
3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床にいる時間が8時間以上にならないこと

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」（厚生労働省）より作成

睡眠は、子供からお年寄りまで、どの年代においても、健康の維持増進に不可欠な休養活動です。とりわけ、成長期の子供たちには、良質な睡眠が確保できるような生活習慣を身に付けてほしいと願います。良質な睡眠は、日中の活動で生じた心身の疲労を回復するとともに、成長や記憶（学習）の定着・強化など、環境への適応能力を向上させることができます。また、眠気や疲れが原因の事故やけがのリスク低減にも役立ちます。逆に睡眠不足になると、日中の眠気や疲れに加え、頭痛など体調悪化が増加し、精神的不安定、注意力や判断力の低下にもつながり、それが作業効率の低下や学業成績の低下等の影響を及ぼすことになります。さらに、事故など重大な結果を招く場合もあります。また、睡眠の問題が慢性化すると、様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まるということも報告されています。井吹東小学校の子供たちの実態を把握しながら、学校と家庭が連携して子供たちの睡眠をより良いものにしていきたいと考えています。子供たちの健やかな成長のため、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

校長　佐伯　和恵

令和６年１２月行事予定

日	曜日	学校行事	保健	保護者会・地域等	のびのび	体	運
1	日			地域防災訓練		△	△
2	月	朝会　ステップ5・6年　1年ワンワールド　6年平和学習			☆		
3	火	ステップ3・4年			☆	○	
4	水	SC			☆	○	
5	木				☆	○	
6	金				☆	○	
7	土					○	○
8	日					○	○
9	月	朝会　個別懇談会①			☆		
10	火	ブックラブけやき１年　６年平和学習			☆	○	
11	水	ブックラブけやき１年　個別懇談会②			☆	○	
12	木	個別懇談会③			☆	○	
13	金	個別懇談会④			☆	○	
14	土					○	○
15	日					○	○
16	月	朝会			☆		
17	火				☆	○	
18	水	委員会⑧　SC			☆	○	
19	木				☆	○	
20	金				☆	○	
21	土			開放運営委員会		△	○
22	日					○	○
23	月	朝会			☆		
24	火	２学期終業式　給食最終日			☆	○	
25	水	冬季休業日				○	
26	木					○	
27	金					○	
28	土					○	○
29	日					○	○
30	月						
31	火						

9日（月）全校生　13:30頃　下校

11日（水）～13日（金）
全校生　13:30頃　下校

16日（月）１・2年　通常通り
３・4年14:40頃　5・6年　通常通り　下校

17日（火）
1年　13:45頃
2～6年　通常通り　下校

18日（水）
1年　13:30頃
2～6年　通常通り　下校

19日（木）1年　13:45頃
2年通常通り　３・4年14:40頃
5・6年　通常通り　下校

20日（金）1年　13:45頃
２・3年通常通り　4年14:40頃
5・6年　通常通り　下校

23日（月）1年　通常通り
2～4年13:45頃　5・6年　通常通り　下校

24日（火）全校生　13:30頃　下校

冬休み、のびのび広場はありません。
次回は1月7日（火）です。

年末年始について

12月30日～1月3日は閉校日となりますので、ご注意ください。

毎月第4火曜日はパワーアップデー【学校は17時に施錠します】SCはスクールカウンセラー来校

【１月の主な行事予定】
- ７日（火）始業式　給食開始　全校書初め会
- １５日（水）クラブ⑤
- １７日（金）１・１７集会
- ２０日（月）～２２日（水）校内書初め展
- ２１日（火）**学校公開DAY**
  神戸市オープンスクール
- ２２日（水）委員会⑨
- ２３日（木）１～３年音楽鑑賞会
- ２４日（金）４～６年音楽鑑賞会
- ２８日（火）２年赤ちゃん先生
- ３０日（木）新１年生入学説明会
- ３１日（金）井吹台中学校入学説明会

当日欠席の児童は、神戸阪急展の選考に入れません。

神戸市オープンスクール
（新１年生保護者対象参観）
２・３時間目：　９：３０～１１：３０
学校公開DAY
（在校生保護者対象参観）
３・４時間目：１０：４５～１２：２０

【１月短縮時程　下校時刻】
７日(火)全学年 13:30頃
８日(水)1・2年 13:30頃
3～6年通常
９日(木)1・2年 13:45頃
3・4年 14:40頃
5・6年通常
１０日(金)1・2年 13:45頃
3年通常
4年 14:40頃
5・6年通常
３０日(木)1年 13:30頃

【２月の主な行事予定】
- １２日（水）委員会⑩
- ２１日（金）１～３年授業参観（５時間目１３：４５～）・懇談会（児童下校後）
- ２５日（火）４～６年授業参観（５時間目１３：４５～）・懇談会（児童下校後）
- ２６日（水）クラブ⑥